Педагоги дополнительного образования

Новикова Елена Геннадиевна

Новиков Иван Николаевич

МУ ДО «Дом детского творчества

городского округа ЗАТО Светлый

 Саратовской области»

**Гиподинамия – проблема подрастающего поколения.**

Современная жизнь диктует свои правила, и 2020 год стал тому ярким подтверждением. Новые условия требуют новых решений. Одной из проблем, с которой мы столкнулись, был переход на вынужденную дистанционную форму обучения и ее последствия. С появлением инновационных технологий (телефоны, планшеты, умные часы т.д.) такая форма обучения позволяет создавать площадки для продолжения учебного процесса, но при этом двигательная активность среди подрастающего поколения снизилась в разы. В результате мы все чаще сталкиваемся с «гиподинамией» среди детей. К сожалению не все понимают серьезность этой проблемы. Недостоверность информации или ее отсутствие у детей и их родителей приводит к неверному представлению о рисках, связанных с недостаточной подвижностью. Что же такое «Гиподинамия»? Это снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма, простыми словами малоподвижный образ жизни. Это одна из наиболее острых проблем в современном мире. Гиподинамия – это не болезнь, а состояние, при котором нарушаются многие функции организма. Но сегодня гиподинамию можно смело отнести к социальному заболеванию, наравне с геймерской зависимостью и т.п.

Эта проблема в наши дни затронула детский возраст. Школьные годы, самые интересные и незабываемые… но давайте посмотрим на этот важный период становления человека с другой стороны: сколько времени школьники находятся в положении сидя? минимум четыре часа, а то и более! дома такая же картина (домашние задания, компьютерные игры, телевизор). Кроме того, одним из низких показателей является посещение спортивных секций (для примера это меньше 40% от всех школьников в населенной пункте N). Все это дает повод задуматься, что нас ждет в будущем?

В школьном возрасте частой причиной гиподинамии служит неправильно организованный распорядок дня. Дети не знают, что такое time management (управление временем). Оптимально организованный режим дня подразумевает организацию всех видов деятельности и отдыха в соответствии с потребностями ребенка. Мы говорим не о строгом и жестком распорядке дня, где все пункты должны соблюдаться четко по времени, а о рационально составленном дифференцированном оздоровительном режиме, который можно корректировать сообразно возникающим потребностям. Родителям важно учесть все особенности своего ребенка: нервно-психическое здоровье, эмоциональное состояние и другие факторы, оказывающие воздействие на организм ребенка. В числе прочего, мы бы рекомендовали интересоваться показателями на уроках физической культуры.

По наблюдениям в населенном пункте N статистика такова, что 30% школьников имеют по физической культуре освобождение. По некоторым данным сами родители зачастую просят освобождение для своего ребенка от урока физической культуры. Речь идет не об освобождении после перенесенного заболевания, а ради потакания своему чаду, который не хочет посещать занятия. При опросе этих детей выяснилось, что они мало гуляют, двигаются, а приоритетом стали в их жизни компьютерные игры и социальные сети. Без работы мышцы слабеют, затем уменьшается сила и выносливость, данный образ жизни может стать причиной вегетососудистой дистонии, нередко депрессии, как следствие - снижается успеваемость, нарушается обмен веществ. При физическом застое появляются головные боли, усталость, утомляемость. Со временем из-за гиподинамии уменьшается костная и мышечная масса, страдают суставы, позвоночник. Пребывание в одной позе за партой, либо в положении «лежа с телефоном в руках», может вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. В период активного роста подростка формирование организма значительно замедляется. Иммунная система страдает, дети и подростки часто болеют, заболевания могут приобрести хронический характер. Постоянные респираторные заболевания у детей, страдающих гиподинамией, связаны с плохой вентиляцией легких, отсутствием свежего воздуха. Стоит заметить, что порой в этом виноваты сами родители, которые не могут переключить внимание ребенка от телефона к здоровому образу жизни. Некоторые родители абсолютно убеждены, что «лучше с телефоном дома», что тем самым они уберегут детей от негативного воздействия улицы. Подобным поведением они приучают детей к сидячему образу жизни, который рано или поздно скажется на здоровье ребенка и его социализации.

Почему так происходит? Например: гиперактивный ребенок доставляет определенные трудности, поэтому родители спешат его успокоить, угомонить любыми средствами: И что делают родители, дальше? Часто следующим шагом является обращение к специалистам (дать волшебную успокоительную таблетку). Гиподинамичный тих, миролюбив, его никто не слышит, идеальный ребенок по мнению родителей, поэтому к специалистам за консультацией обратятся в лучшем случае, когда начнутся проблемы с обучением в школьном возрасте. Гиподинамия – это нарушение различных функций организма вследствие ограничения двигательной активности ребенка, снижения силы сокращения его мышц. Родители часто сами ограничивают своих детей: «не бегай», «не кричи» и т.д. хотя активное движение и эмоциональное выражение своих чувств – естественная потребность здорового ребенка.

Следствием малоподвижного образа жизни является избыточная масса тела. Избыток массы у детей выявляется у каждого пятого, шестого ребенка. Многие родители не задумываются и не воспринимают это как болезнь. Но в большинстве случаев полнота, возникшая в детстве, не покидает человека на протяжении всей жизни. Все это приводит к нарушению обмена веществ, сахарному диабету, повышенному давлению и более тяжелым последствиям в дальнейшем.

Чтобы распознать признаки гиподинамии родителям самостоятельно можно понаблюдать за ребенком. Если будут отмечены такие признаки, как: вялость, малоподвижность, сонливость, тихий плач, быстрая утомляемость, быстрый набор веса вплоть до ожирения, снижение работоспособности, умственности активности, неразговорчивость вплоть до дизартрии (путаница в произношении звуков) – пора бить тревогу. В школе это усугубляется тем, что общение со сверстниками вызывает затруднение. Некоторые родители принимают гиподинамию как особенности характера ребенка и очень в этом ошибаются.

Как же тогда родителям обезопасить детей и подростков от гиподинамии, а так же ее последствий?

В первую очередь стоит обратить внимание на распорядок дня и внести коррективы. Только ребенок, ведущий активный образ жизни, может избежать последствий гиподинамии. Это не занимает особых затрат времени. Ежедневная получасовая физическая активность способна значительно минимизировать риск возникновения ожирения и других заболеваний у школьников, ведущих малоподвижный образ жизни. Самая естественная физическая нагрузка – ходьба. При ходьбе участвует большинство мышц, связок, суставов, улучшается обмен веществ, активизируется деятельность всех систем организма. Пересмотреть питание, в лучшем случае максимально снизить употребление фастфуда и быстрорастворимых углеводов, а если подойти более углубленно к данному вопросу то и разобраться в сбалансированном питании, узнать все про белки, жиры, углеводы.

Одной из форм привлечения ребенка к активному образу жизни являются занятия в объединении «Туризм». Занятия спортивным туризмом направлены не только на поддержание здоровой физической формы, но и содействует умственному развитию, укреплению здоровья, помогает познавать окружающий мир. Пешие походы, подъемы и спуски с использованием альпинистского снаряжения, переправы через сухие овраги, выезды на туристические слеты, все это помогает достичь гармонии в целом. В ходе занятий туризмом ребенок овладевает навыками социализации, так как без поддержки и взаимовыручки в любом (даже самом простом) походе не обойтись. Кроме того – именно игровая форма вовлечения ребенка в физическую активность и планомерное наращивание нагрузки помогает постепенно привыкнуть и получать удовольствие от физической активности.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод - родители должны принимать самое активное участие в жизни ребенка. Выбор спортивной секции, регулярные совместные пешие прогулки и подвижные игры на свежем воздухе необходимы для формирования здоровья подрастающего поколения. Спокойная обстановка в доме, любовь, внимание, забота – формирует гармоничную личность. Посещение секций, кружков спортивной направленности и уроков физической культуры – важная составляющая в развитии ребенка. А если на первых порах ребенок сталкивается с трудностями, то просто необходимо его поддержать, убедить что упорство, желание и воля обязательно дадут свои результаты. Такие условия есть у каждого. Нужно лишь этим воспользоваться и не упустить свой шанс на здоровое будущее!